УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГКОУ «Специальная школа для мальчиков»

Оренбургской области

Меркесова Л.В. Маркелова

14 тавирен 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник ЦТО

Управления Роспотребнадзора

по Оренбургской области

менер О.Б. Каневская

« 14 » abeyeor 2020 r.

Примерное 14-дневное осенне-зимнее меню для учащихся ГКОУ «Специальная школа для мальчиков» Оренбургской области на 2020-2021 учебный год для организации питания детей 12-18 лет

(Сборник рецептур блюд и кондитерских изделий. Н.Э.Харченко. 2012г.)

№ рец	Наименован	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергетич		Витами	ны (мг)		Ми	неральные	вещества (1	мг)
	ие блюда	a	бел	жир	углев	ценность								
		порци				(ккал)	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1 день		113,63	143,34	499,16	3169,81	1,84	62,13	32,81	13,55	1217,75	2002,26	358,19	17,93
	2 день		116,22	99,54	449,38	3211,39	1,96	38,18	1,04	13,88	1500,65	2041,63	438,28	22,70
	3 день		98,84	88,17	360,99	2771,66	2,18	75,82	683,67	18,83	1104,06	1932,16	450,98	20,33
	4 день		107,83	94,52	463,76	2943,05	1,29	59,99	4,36	10,11	1011,48	1704,26	302,87	20,93
	5 день		106,39	102,06	409,93	3149,60	1,49	36,60	0,64	13,57	1268,01	1603,82	317,78	17,80
	6 день		101,74	89,04	475,88	3171,66	1,64	108,47	133,76	16,17	1003,44	1771,40	330,64	18,06
	7 день		127,50	112,16	451,31	3014,78	2,21	81,84	0,96	17,41	1143,04	1986,10	397,34	22,64
	8 день		116,87	100,28	415,68	3240,49	43,57	26,37	0,68	11,22	1367,07	1606,75	379,21	20,22
	9 день		108,87	93,11	373,74	3087,70	1,97	97,37	80,62	15,12	1196,62	1894,99	383,59	19,62
	10 день		114,37	96,00	416,72	2947,91	1,53	78,03	0,74	11,84	1191,30	1852,07	321,66	18,92
	11 день		107,55	101,59	364,96	2914,26	1,43	78,46	0,56	11,49	1219,72	1584,62	321,57	25,57
	12 день		128,07	98,83	442,92	3102,31	44,11	106,13	133,84	13,23	1340,74	2270,07	453,81	19,59
	13 день		95,60	100,90	459,56	3059,14	1,22	67,54	0,70	14,93	994,55	1777,18	291,70	14,60
	14 день		117,53	107,60	395,67	3057,98	1,80	49,97	0,74	7,58	1264,63	1887,03	381,77	23,63
	В среднем		111,50	101,94	427,11	3060,12	7,73	69,06	76,80	13,50	1201,65	1851,02	366,38	20,18
	на одного													
	питающего													
	СЯ													

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пищ	евые веще	ства	Энергет ич		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества ((мг)
		а порц	бел	жир	углев	ич ценность								
		ии		1		(ккал)	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
575	яйцо вареное (2шт)	80	10,20	8,6	0,6	126	0,37		0,08	2,6	81,12	95,16	4,64	0,6
94	Суп молочный с крупой	200	5,50	6,6	15,2	133,2	0,2	0,7	31,7	0,4	159,4	149,2	32,1	
2*	бутерброд : масло,	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
	сыр,	15	3,80	3,8	4,9	60	0,003	0,09	0,02	0,43	105	3	3,45	0,12
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
1221*	кофейный напиток	200	2,90	2,51	19,77	88,58	0,04	0,15	0,13	0,2	120, 5	90	12	0,25
	итого		28,88	30,17	82,03	682,38	0,74	1,02	31,99	4,00	382,12	463,42	81,97	2,72
3ABTF	PAK 2													
№ рец	Наименование блюда	Macc	Пищ	евые веще	ества	Энергет		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества ($(M\Gamma)$
		a	бел	жир	углев	ИА								
		порц				ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
230*	запеканка из творога со													
388*	сметанным соусом	200 \3	25	10	27,4	247	0,05	0,4	0,05	0,64	156	524,92	23	0,77
1203*	чай с сахаром	200	0,2	0	15		0	0	0	0	8,15	1,79	0,02	0,2
	итого		25,2	10	42,4	303	0,05	0,4	0,05	0,64	164,15	526,71	23,02	0,97
ОБЕД														
№ рец	Наименование блюда	Macc	Пищ	евые веще	ества	Энергет		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества ((мг)
		a	бел	жир	углев	ИА								
		порц				ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	салат из белокачанной													
52*	капусты	60	0,63	6,12	3,3		0,1	10,3	0,2	0,42	18,33	12,12	6,66	0,93
258* 364*	мясо отварное	100	8,2	18	13,12	262,3	0,1	0	0,04	0,62	20,8	30,16	33,6	2,34
	красный соус	20	0,13	0,92	1,31	14,03	0,01	11,83	0,04	0,49	14,62	4,9	14,69	0,6

	каша гречневая													
537*	рассыпчатая	200	2,73	0,43	45	187	0,24		0,03	0,48	15	148,28	58,9	3,3
	суп картофельный с													
105*	рисовой крупой	250	1,15	3,46	10,6	78,1	0,04	1,1	0,01	0,4	54,3	86,36	18,2	0,32
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
431*	компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,4	94	0,03	26,8			32,4	21	25	0,7
	итого		29,52	32,89	160,09	1022,43	0,74	50,94	0,36	3	186,11	554,41	171,21	9,19

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пищ	евые веще	ества	Энергет		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
		a				ИА								
		порц	бел	жир	углев	ценность								
		ИИ				(ккал) В1 С А Е					Ca	P	Mg	Fe
55*	салат из моркови	60	0,07	0,84	4,2	31,2	0,02	0,36	0,006	0,48	8,58	21,48	7,2	0,34
286*	мясо тушеное	120	10,21	7,03	11,98	130,86	0,03	0,41	0,03	0,66	27,64	29,08	5,05	0,28
162*	картофельное пюре	200	0,37	10,4	22,4	195,82	0,01	0,02	0,02	0,65	69,3	32,51	5,07	0,13
432*	кисель	200	0,2	0,2	47,4	116,2	0,01	7,4	0,04	0,62	27,55	2,65	4,57	1,5
147*	хлеб пшеничный	120	8,8	0,8	57,2	280,8	0,08	0,16	0,04	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
	итого		22,95	19,77	163,28	861,88	0,25	8,35	0,136	3,21	197,67	298,72	61,99	4,63

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет		Витами	ины (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
		a				ИЧ								
		порц	бел	жир	углев	ценность								
		ИИ				(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
35*	пряник	60	3,48	4,94	42,96	192,12	0,02	0,016	0,23	2,7	47,7	67	2	0,02
487*	ряженка	200	3,6	5	8,4	108	0,04	1,4	0,04	0	240	92	18	0,4
	отого		7,08	9,94	51,36	300,12	0,06	1,416	0,27	2,7	287,7	159	20	0,42
№ рец	Наименование блюда	Macc	Пиш	евые веще	ества	Энергет		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
		a				ИЧ								
		порц	бел	жир	углев	ценность								
		ИИ				(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного		113,63	143,34	499,16	3169,81	1,84	62,13	32,81	13,55	1217,75	2002,26	358,19	17,93
	питающегося													



ЗАВТРАК

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macc	Пиш	евые вещ	ества	Энергет		Витам	ины (мг)		Мин	неральные	вещества ((мг)
рец		a	бел	жир	углев	ИЧ								
		порци				ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
197*	каша молочная	200	4,79	6,1	15,68	176,42	0,1	0,45	0,03	0,2	160,3	273	12	0,78
	пшеничная, вязкая													
7*	бутерброд : масло,	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
	повидло	20	0,04		4,6	24	0,001	0,19		0,03	101,56	14	2,34	0,15
	хлеб пшеничный	120	8,80	0,8	57,2	280,8	0,08	0,16	0,04	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
1033*	чай с молоком	200	0,5	1,6	12,32	69,9	0,1	5	0	0	67,54	8,62	45,02	0,08
	итого	·	17,53	16,20	110,00	724,12	0,38	5,80	0,12	1,13	396,40	511,62	99,54	3,48

3ABTPAK 2

$N_{\overline{0}}$	Наименование блюда	Macc	Пиш	евые вещ	ества	Энергет		Витам	ины (мг)		Мин	еральные	вещества ((мг)
рец		a	бел	жир	углев	ИЧ	сть В1 С А							
		порци				ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
40*	печенье	50	2,25	3,94	22,33	85,1	0,02	0,016	0,23	2,7	47,7	67	2	0,02
481*	какао с молоком	200	4,78	5	21,8	187	0,03	0,31	0,01	0,5	136,2	109,65	19,92	0,63
	итого		7,03	8,94	44,13	272,1	0,05	0,326	0,24	3,2	183,9	176,65	21,92	0,65

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macc	Пип	цевые вещ	ества	Энергет		Витам	ины (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
рец		a	бел	жир	углев	ИЧ								
		порци				ценность	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
37*	сельдь с луком	30\30	3,2	2,7	2,1	48,8	0,27	5,4	0,04	0,39	28,21	148,7	14,51	0,53
	борщ с капустой и											76,72	12,33	1,01
83*	картофелем	300	1,73	9,1	7,7	110,44	0,04	9,01	0,15	0,59	47,99			
293*	плов	200	22	20,8	46,56	441,6	0,2	2,88	0,078	1,84	60,4	102,54	115,76	4,4

147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
159*	сок апельсиновый	200	0	0,2	5,8	46	0,02	3	0,08	0,2	0,7	28	8	2,8
	итого		43,01	36,76	123,52	998,44	0,75	21,2	0,388	3,61	167,96	607,55	164,76	9,74

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macc	Пиш	евые вещ	ества	Энергет		Витам	ины (мг)		Мин	неральные	вещества ((мг)
рец		a	бел	жир	углев	ИЧ								
		порци				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
54*	салат витаминный	60	0,4	2,4	2,16	54,36	0,1	6,42	0,02	1,62	22,62	24,12	0,48	0,31
290*	гуляш	100	14	9,2	13,4	148,5	0,06	0,5	0,04	0,46	36	110,1	1,2	0,8
8*	рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	1	93,84	261,39	76,81	2,39
56*	чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
147*	хлеб пшеничный	120	8,8	0,8	57,2	280,8	0,08	0,16	0,04	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
	итого		32,85	22,64	152,73	930,73	0,73	9,21	0,19	3,88	232,39	631,81	130,86	8,01

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macc	Пиш	цевые вещ	ества	Энергет		Витам	ины (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
рец		a	бел	жир	углев	ИЧ								
		порци				ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
7*	сыр	40	10,00	10	13	160	0,012	0,24	0,06	1,16	280	8	9,2	0,32
401*	варенец	200	5,8	5	6	126	0,04	1,4	0,04	0,9	240	106	12	0,5
	итого		15,80	15,00	19,00	286,00	0,05	1,64	0,10	2,06	520,00	114,00	21,20	0,82

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macc	Пип	цевые веш	ества	Энергет		Витам	ины (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
рец		a	бел	жир	углев	ИА								
		порци				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного		116,22	99,54	449,38	3211,39	1,96	38,18	1,04	13,88	1500,65	2041,63	438,28	22,70
	питающегося													

I			

3 день

№ рец	Наименование	Macca	Пип	цевые веще	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
	блюда	порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
197*	каша молочная	200	4,60	6,6	27,8	178	0,1	0,45	0,03	0,2	160,3	273	12	0,48
	манная, вязкая													
1*	масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
50	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	120	8,8	0,8	57,2	280,8	0,08	0,16	0,04	0,8	45,6	135	15,6	1,08
486*	молоко кипяченое	200	5,6	3,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	140	106	28	0,2
	итого		22,40	18,48	108,58	734,80	0,36	2,01	0,16	1,10	367,30	595,00	80,18	3,15
3ABTP	PAK 2													
№ рец	Наименование	Macca	Пип	цевые веще	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
	блюда	порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe

164,6

108

272,6

0,02

0,2

0,02

0,016

0,016

0

0

0,08

4,16

0,2

4,16

47,7

48,4

0,7

37

85

48

4,8

30,8

26

1,24

4,04

2,8

ОБЕД

159*

274* булочка

сок виноградный

итого

100

200

7,2

0,6

7,8

6,2

0,2

6,4

48,4

5,8

54,2

№ рец	Наименование	Macca	Пиш	цевые веще	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
	блюда	порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
72*	икра морковная	200	0,24	2,8	6	104	0,06	3,2	0,02	1,6	48,6	11,6	24	0,94
	суп картофельный с													
107*	бобовыми	300	6,44	4,16	13,2	67,6	0,04	6,1	0,01	0,4	54,3	26,36	18,2	0,32
	овощное рагу с											50,8	30,67	0,6
172*	мясом	300	5,6	20,4	12,6	314,2	0,09	12,3	0,05	0,46	83,5			
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64

211*	компот из кураги	200	0,74	0	21,68	118,64	0,1	10,11	0	0	19,98	12,3	0,2	0,4
	итого		29,1	31,32	114,84	956,04	0,51	32,62	0,12	3,05	237,04	352,65	87,23	3,26

№ рец	Наименование	Macca	Пиш	евые веще	ества	Энергети		Витами	ины (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
	блюда	порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
60*	винегрет	100	1,89	4,14	5,33	116,89	0,04	11,4		1,46	33,75	18,86	18,36	0,4
302*	птица,тушенная в	220	21,2	19,8	21,4	353,8	0,2	10	683	0,6	57,9	238,9	54	2,8
	соусе с овощами													
364*	красный соус	40	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	11,83	0,04	0,49	14,62	4,9	13,69	0,6
112*	гороховое пюре	100	6	0	9	60	0,81	6,45	0,07	5	115	329	107	4
21*	чай	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	8,15	11,79	0,02	0,2
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
	итого		35,94	27,23	94,81	825,36	1,19	39,76	683,12	7,82	263,62	726,51	222,77	9,66

№ рец	Наименование	Macca	Пиш	евые веще	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
	блюда	порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	21 0 11 2			Ca	P	Mg	Fe	
401*	кефир	200	3,6	2,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	140	106	28	0,2
35*	пряник	60	3,48	4,94	42,96	192,12	0,02	0,016	0,23	2,7	47,7	67	2	0,02
	итого		7,08	7,32	46,34	295,12	0,1	1,416	0,27	2,7	187,7	173	30	0,22

№ рец	Наименование	Macca	Пип	цевые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
	блюда	порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на		98,84	88,17	360,99	2771,66	2,18	75,82	683,67	18,83	1104,06	1932,16	450,98	20,33
	одного													

4 день

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пиш	цевые веш	цества	Энергети	Е	Витамин	ы (мг)		Мине	ральные в	ещества (м	мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
121*	суп молочный с	200	2,79	6,1	15,68	76,42	0,01	0,05	0,03	0,2	120,3	273	12	0,78
	макаронными изделиями													
2*	бутерброд : масло,	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
	сыр,	15	3,80	3,8	4,9	60	0,003	0,09	0,02	0,43	105	3	3,45	0,12
	хлеб пшеничный	120	4,8	0,8	67	280,8	0,04	0,16	0,02	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
1221*	кофейный напиток	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,04	0,15	0,13	0,2	120, 5	90	12	0,25
	итого		17,69	20,91	127,55	704,21	0,19	0,45	0,25	1,73	292,30	582,00	67,63	3,62

ЗАВТРАК 2

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пип	цевые веш	цества	Энергети	I	Зитамин	ы (мг)		Мине	еральные в	вещества (1	мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
252*	ватрушка с творогом	100	2,72	1,6	27	238	0,23	0,016	0,01	1,02	14,75	10,48	0,84	0,84
1203*	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	8,15	1,79	0,02	2,8
	итог	0	2,92	1,6	42	296	0,23	0,016	0,01	1,02	22,9	12,27	0,86	3,64

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пип	цевые веп	цества	Энергети	I	Витамин	ы (мг)		Мине	ральные в	ещества (п	мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	салат из белокачанной													
52*	капусты	60	0,63	6,12	3,3	35,4	0,01	7,31	0,02	0,42	18,33	12,12	6,66	0,93
91*	борщ украинский	200	1,15	6,06	5,13	73,62	0,02	5,34	0,1	0,39	11,99	51,14	8,22	0,67
290*	гуляш	100	26,6	18	3,4	154,5	0,06	0,5	0,04	0,46	36	110,1	11,2	0,8
196*	каша расыпчатая перловая	200	0,73	0,43	56	264	0,24		0,03	0,48	11,02	148,28	58,9	3,3

14	47*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
5(0*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
4	431*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,4	94	0,03	25,8			32,4	21	25	0,7
		итого		45,79	34,57	154,59	973,12	0,58	39,86	0,23	2,34	140,4	594,23	124,14	7,4

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пип	цевые веп	цества	Энергети]	Витамин	ны (мг)		Мине	ральные в	вещества (1	мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
55*	салат из моркови	60	0,07	0,84	4,2	31,2	0,02	0,36	0,006	0,48	8,58	21,48	7,2	0,34
239*	рыба тушеная в томате с	200	28	21	8	406	0,05	0,4	0,04	2,8	21,55	152,06	26,5	0,44
	овощами													
162*	картофельное пюре	200	0,37	6,23	12,61	84,6	0,01	0,02	0,02	0,65	69,3	32,51	5,07	0,13
432*	кисель	200	0,36		29,02	116,2	0,01	7,4	0,04	0,62	27,55	2,65	4,57	1,5
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
048*	яблоко	100	0,4		13,8	32	0,03	10	0,05	0,2	146	65	13,2	1,2
	итого		35,58	29,53	109,09	878,6	0,25	18,26	0,166	5,02	307,18	396,76	86,24	5,27

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пип	цевые веп	цества	Энергети]	Витамин	ны (мг)		Мине	еральные н	вещества (мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
487*	ряженка	200	3,6	5	8,18	108	0,04	1,4	0,04	0	240	92	18	0,4
40*	печенье	30	2,25	2,91	22,35	125,1	0	0	3,3	0	8,7	27	6	0,6
	итого		5,85	7,91	30,53	233,1	0,04	1,4	3,7	0	248,7	119	24	1
№ рец	Наименование блюда	Macca	Пип	цевые веп	цества	Энергети]	Витамин	ны (мг)		Мине	еральные в	вещества (мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного		107,83	94,52	463,76	2943,05	1,29	59,99	4,36	10,11	1011,48	1704,26	302,87	20,93
	питающегося													

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	евые веще	ства	Энергетич		Витами	ны (мг))	Мине	ральные ве	ещества (мг)
		порции	бел	жир	углев	ценность								
						(ккал)	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
544*	каша овсяная с	200	4,84	6,1	16,48	184,42	0,1	0,05	0,03	0,2	164	273	13	0,79
	морковью, вязкая													
	масло сливочное	20	0,20	14,4	0,2	132	0	0	0,01	0,2	4,8	6	0,16	0,18
575	яйцо вареное (2шт)	80	10,20	8,6	0,6	126	0,37		0,08	2,6	81,12	95,16	4,64	0,6
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
1033*	чай с молоком	200	0,5	1,6	12,32	69,9	0,1	5	0	0	67,54	8,62	45,02	0,08
	итого		22,12	32,16	71,06	720,92	0,70	5,13	0,13	3,27	351,66	505,84	92,52	3,31

3ABTPAK 2

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	вые вещес	ства	Энергетич		Витами	ны (мг)		Минер	ральные ве	ещества (мг)
		порции	бел	жир	углев	ценность								
						(ккал)	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
230*	запеканка из творога со													
388*	сметанным соусом	100 \20	12,5	5	18,7	145	0,025	0,2	0,025	0,32	78	245,46	21,5	0,38
481*	какао с молоком	200	4,78	5	21,8	127	0,03	0,31	0,01	0,5	136,2	109,65	19,92	0,63
	итого		17,28	10	40,5	272	0,055	0,51	0,035	0,82	214,2	355,11	41,42	1,01

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	вые веще	ства	Энергетич		Витами	ины (мг)		Минеј	ральные в	ещества ((мг)
		порции	бел	жир	углев	ценность	_							
						(ккал)	′ 			E	Ca	P	Mg	Fe
54*	салат витаминный	100	0,68	4	3,6	90,6	0,018	10,7	0,03	2,7	37,7	40,21	0,8	0,52
												6,72	12,33	1,01
101*	рассольник ленинградский	300	1,73	9,1	17,7	110,44	0,04	4,01	0,05	0,59	27,99			
289*	жаркое по домашнему	250	0,38	5,81	21,82	261,37	0,01	2,76	0,04	0,46	20,73	12,68	13,72	0,23

147*	хлеб пшеничный	120	8,8	0,8	57,2	280,8	0,08	0,16	0,04	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
048*	яблоко	100	0,4		13,8	32	0,03	8,1	0,05	0,2	146	33	13,2	1,5
159*	сок апельсиновый	200	0	0,2	5,8	46	0,02	3	0,08	0,2	0,7	28	8	2,8
	ито	ГО	24,99	22,91	159,92	1071,21	0,388	29,56	0,32	5,27	294,18	462,14	72,61	7,78

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	евые веще	ства	Энергетич		Витами	ины (мг))	Минеј	ральные ве	ещества (мг)
		порции	бел	жир	углев	ценность								
						(ккал)	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
54*	салат из соленых	60	0,352	4,17	0,96	44,6	0,024	0	0	0	12,97	0	0	0,338
	огурцов													
41*	колбаса отварная	100	25	18,3	18	406	0,05	0,4	0,04	2,8	21,55	32,06	26,5	0,44
364*	красный соус	40	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	10,83	0,04	0,49	14,62	7,9	14,69	0,6
164*	гороховое пюре	200	5,37	6,23	16,61	84,6	0,09	0,02	0,02	0,65	69,3	2,51	10,07	0,13
56*	чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
	итого		37,902	31,99	89,52	813,47	0,304	13,46	0,11	4,21	167,97	188,73	93,23	5,298

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	евые веще	ства	Энергетич		Витами	ины (мг))	Минеј	ральные в	ещества ((мг)
		порции	бел	жир	углев	ценность								
						(ккал)	B1 C A E			Е	Ca	P	Mg	Fe
487*	ряженка	200	3,6	5	8,18	108	0,04	1,4	0,04	0	240	92	18	0,4
142*	зефир	50	0,5	0	40,75	164	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого		4,1	5	48,93	272	0,04	1,4	0,04	0	240	92	18	0,4

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	евые веще	ства	Энергетич		Витами	ны (мг))	Минер	ральные в	ещества ((мг)
		порции	бел	жир	углев	ценность	гь B1 C A E							
						(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного питающегося		106,39	102,06	409,93	3149,60	1,49	36,60	0,64	13,57	1268,01	1603,82	317,78	17,80

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пип	цевые веще	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
197*	каша молочная	200	4,79	6,1	25,68	176,42	0,1	0,45	0,03	0,2	160,3	273	12	0,78
	рисовая, вязкая													
2*	бутерброд : масло,	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
	сыр,	15	3,80	3,8	4,9	60	0,003	0,09	0,02	0,43	105	3	3,45	0,12
	хлеб пшеничный	120	8,8	0,8	57,2	280,8	0,08	0,16	0,04	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
486*	молоко кипяченое	200	5,6	3,38	3,38	103	07 0,1 0 0 0 0,08 1,4 0,04 0			0	140	106	28	0,2
	ИТОГО		26,39	21,78	111,36	793,22	0,36	2,10	0,18	1,53	472,30	598,00	83,63	3,57

3ABTPAK 2

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пип	цевые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
252*	ватрушка с творогом	100	2,72	4,6	27	238	0,23	0,016	0,01	1,02	14,75	100,48	16,84	0,84
159*	сок виноградный	200	0	0,2	5,8	46	0,2	3	0,08	0,2	0,7	48	26	2,8
	итого		2,72	4,8	32,8	284	0,43	3,016	0,09	1,22	15,45	148,48	42,84	3,64

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пип	цевые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
110*	Суп лапша домашняя	200	4,2	6,13	16,2	100,4	0,13	0,53	0,01	1,2	2,93	63,33	12,06	1,066
	мясо тушеное с													
291*	капустой	200	8,3	19,04	17,45	209,09	0,01	18,2	0,03	0,36	16,58	42,14	10,97	0,18
45*	салат из св.помид. со	100	0,89	4,14	5,33	116,89	0,04	40,3	133	2,4	80,75		11,36	0,4
	сл.перцем													
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36

142*	зефир	30	0,3	0	24,45	93	0	0	0	0	0	0	0	0
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
211*	компот из кураги	200	0,74	0	21,68	88,64	0,1	10,11	0	0	19,98	12,3	0,2	0,4
	ИТОГО		30,51	33,27	146,47	959,62	0,5	70,05	133,08	4,55	150,9	369,36	48,75	3,046

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пиш	цевые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества ((мг)
		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
65**	маринованная свекла	100	0,68	2	15,6	78,2	0,014	30,7	0,03	2,7	37,7	40,21	12,8	2,52
249*	раба запеченная под	200	26,6	18	13,4	254,5	0,06	0,5	0,04	0,46	36	210,1	68,2	1,8
	молочным соусом													
160*	картофель отварной	200	3,23	0,63	45,18	169,4	0,04	0,6	0,03	2,2	51,5	84	14,3	1,4
	зефир	30	0,3	0	24,45	93	0	0	0	0	0	0	0	0
21*	чай	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	8,15	11,79	0,02	0,2
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
	ИТОГО		37,39	22,09	155,09	861,7	0,244	31,88	0,11	5,63	167,55	469,16	125,02	7,58

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пип	цевые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1 0		A	Е	Ca	P	Mg	Fe
401*	кефир	200	3,6	2,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	140	106	28	0,2
35*	пряник	60	2,68	4,72	26,78	170,12	0,02	0,019	0,26	3,24	57,24	80,4	2,4	0,02
	итого		6,28	7,1	30,16	273,12	0,1	1,419	0,3	3,24	197,24	186,4	30,4	0,22

	№ рец	Наименование блюда	Macc	Пиш	цевые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
			a	бел	жир	углев	Ч								
L			порц				ценность	BI C II E			Е	Ca	P	Mg	Fe
		В среднем на одного		101,74	89,04	475,88	3171,66				16,17	1003,44	1771,40	330,64	18,06
L		питающегося													

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	Mac	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Ми	неральные в	ещества (м	1 L)
		ca	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
121*	суп молочный с	200	2,79	6,1	15,68	76,42	0,01	0,05	0,03	0,2	120,3	273	12	0,78
	макаронными													
	изделиями													
203*	пудинг пшенный	200	13	5	13,5	180	0,05	0,4	0,05	0,4	186	256,03	12	0,77
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
1*	масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	0,07	0,15	3,6	4,5	0,12	0,13
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
1221*	кофейный напиток	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,04	0,15	0,13	0,2	120, 5	90	12	0,25
	итого		25,22	25,87	90,56	678,01	0,23	0,68	0,29	1,22	344,10	746,59	65,82	3,59

3ABTPAK 2

№ рец	Наименование блюда	Mac	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Ми	неральные в	ещества (м	ıг)
		ca	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	ть В1 С А Е		Е	Ca	P	Mg	Fe	
574*	пирог с морковью	150	1,2	4,5	72,6	183	0,03	0,024	0	6,24	71,55	55,5	7,2	0,36
1203	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	8,15	1,79	0,02	0,2
1002*	йогурт	100	2	0,2	5,8	46	0,02	4	0,08	0,2	14	28	8	2,8
	итого		3,4	4,7	93,4	287	0,05	4,024	0,08	6,44	93,7	85,29	15,22	3,36

№ рец	Наименование блюда	Mac	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Ми	неральные в	ещества (м	п)
		ca	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
37*	сельдь с луком	30/30	3,2	2,7	2,1	48,8	0,27	5,4	0,04	0,39	28,21	148,7	14,51	0,33
91*	борщ украинский	200	1,15	6,06	2,46	62	0,02	4	0,1	0,39	11,99	17,81	8,22	0,06
290*	гуляш	100	26,6	20	3,4	254,5	0,06	0,5	0,04	0,46	16	10,1	1,2	0,8
112*	гороховое пюре	100	23,2	5,43	50,8	314	0,81	6,45	0,07	5	115	329	107	4

147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
431*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,4	94	0,03	16,8			32,4	21	25	0,7
	итого		70,83	38,15	145,52	1124,9	1,41	34,06	0,29	6,83	234,26	778,2	170,09	6,89

№ рец	Наименование блюда	Mac	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Ми	неральные в	ещества (м	п)
		ca	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
52*	салат из белокачанной капусты	100	1,06	10,2	5,5	59	0,02	12,19	0,04	0,7	30,56	20,21	11,1	1,55
2004	котлета	100	11,62	26,36	3,55	246	0,02	0,18	0,04	0,4	0,55	32,06	26,5	0,44
364*	красный соус	40	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	11,83	0,04	0,49	14,62	4,9	13,69	0,6
537*	каша гречневая рассыпчатая	100	1,36	0,21	22,5	132	0,17		0,01	0,24	7,5	24,14	29,45	1,65
432*	кисель	200	0,36		29,02	116,2	0,01	7,4	0,04	0,62	27,55	2,65	4,57	1,5
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
048*	яблоко	100	1,4		13,8	32	0,03	10	0,05	0,2	146	65	3,2	1,2
	итого		22,45	40,06	118,45	821,87	0,44	41,68	0,26	2,92	260,98	272,02	118,21	8,6

№ рец	Наименование блюда	Mac	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Ми	неральные в	ещества (м	ıг)
		ca	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
486*	молоко кипяченое	200	5,6	3,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	210	104	28	0,2

№ рец	Наименование блюда	Mac	Пище	вые веш	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Ми	неральные в	ещества (м	п)
		ca	бел	жир	углев	Ч								
		порц		це		ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного		127,50	,		3014,78	2,21	81,84	0,96	17,41	1143,04	1986,10	397,34	22,64
	питающегося													

8 день

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные в	ещества ((мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
204*	биточки ячневые со	100\												
388*	сметанным соусом	20	2	3,5	18,7	145	0,07	0,2	0,025	0,32	88	245,16	4,55	0,33
2*	бутерброд : масло,	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
	сыр,	15	3,80	3,8	4,9	60	0,003	0,09	0,02	0,43	105	3	3,45	0,12
	хлеб пшеничный	120	4,8	0,8	67	280,8	0,04	0,16	0,02	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
1033*	чай с молоком	200	0,5	1,6	12,32	69,9	0,1	5	0	0	67,54	8,62	45,02	0,08
	итого		14,50	17,40	123,12	728,70	0,31	5,45	0,12	1,65	327,54	472,78	93,20	3,00

3ABTPAK 2

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные в	ещества ((мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность				E	Ca	P	Mg	Fe
30*	вафли	50	1,36	0,8	13,5	119	0,11	0,08	0,005	0,51	7,37	5,24	0,42	0,42
481*	какао с молоком	200	4,78	5	21,8	187	0,03	0,31	0,01	0,5	136,2	109,65	19,92	0,63
	итого		6,14	5,8	35,3	306	0,14	0,39	0,015	1,01	143,57	114,89	20,34	1,05

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные в	ещества (мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
72*	икра морковная	100	0,12	1,4	3	52	0,03	1,6	0,01	0,8	24,3	15,8	12	0,47
	суп картофельный с рисовой													
105*	крупой	200	0,96	2,77	8,88	65,06	0,026	0,73	0,01	0,27	36,2	57,5	12,13	0,21
258*	мясо отварное	100	30,2	26	13,12	282,8	0,1	0	0,04	0,62	20,8	130,16	33,6	2,34

196*	каша расыпчатая перловая	200	0,73	0,43	56	264	0,14		0,03	0,48	18,02	148,28	58,9	3,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
												28	8	2,8
159*	сок апельсиновый	200	0	0,2	5,8	46	0,02	3	0,08	0,2	0,7			
	итого		48,09	34,76	148,16	1061,46	0,536	6,24	0,21	2,96	130,68	631,33	138,79	10,12

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные в	ещества ((мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
60*	винегрет	60	1,13	2,48	3,19	70,13	42,1	6,84		0,87	20,25	11,31	11,01	0,24
293*	ПЛОВ	250	26,5	26	38,2	552	0,26	3,6	0,23	3,3	175,5	116,18	44,7	1,5
56*	чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
	итого		34,54	29,94	92,72	872,33	42,49	12,65	0,24	4,44	245,28	273,75	97,68	5,53

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные в	ещества ((мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
401*	кефир	200	3,6	2,38	3,38	112	0,08	1,4	0,04	0	240	106	20	0,2
7*	сыр	40	10,00	10	13	160	0,012	0,24	0,06	1,16	280	8	9,2	0,32
	итого		13,6	12,38	16,38	272	0,092	1,64	0,1	1,16	520	114	29,2	0,52

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пиш	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные в	ещества ((мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч	сть В1 С А Е							
		И				ценность				Ca	P	Mg	Fe	
	В среднем на одного питающегося		116,87	100,28	415,68	3240,49	43,57	26,37	0,68	11,22	1367,07	1606,75	379,21	20,22

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	ральные і	вещества	(мг)
		порции	бел	жир	углев	Ч								
						ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
197*	каша молочная	200	4,79	6,1	15,68	176,42	0,1	0,05	0,03	0,2	160,3	273	12	0,78
	рисовая, вязкая													
1*	масло сливочное	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
575	яйцо вареное (2шт)	80	10,20	8,6	0,6	126	0,37		0,08	2,6	81,12	95,16	4,64	0,6
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
486*	молоко кипяченое	200	5,6	3,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	140	106	28	0,2
	итого		27,07	26,74	61,22	680,02	0,68	1,53	0,21	3,17	418,02	600,22	74,42	3,33

3ABTPAK 2

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	еральные	вещества	(мг)
		порции	бел	жир	углев	Ч								
						ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
40*	печенье	80	3,6	6,3	35,73	200,16	0,03	0,03	0,208	4,32	76,32	107,2	3,2	0,032
159*	сок виноградный	200	0	0,2	5,8	46	0,2	3	0,08	0,2	0,7	48	26	2,8
220*	банан	100	0,4		13,8	32	0,03	10	0,05	0,2	146	65	13,2	1,2
	итого		4	6,5	55,33	278,16	0,26	13,03	0,338	4,72	223,02	220,2	42,4	4,032

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
		порции	бел	жир	углев	Ч								
						ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
65**	маринованная свекла	100	0,68	2	15,6	78,2	0,014	30,7	0,03	2,7	37,7	40,21	12,8	3,52
	щи из квашенной													
97*	капусты с картофелем	200	5,67	7,21	9,68	140,29	0,03	13,02	0,013	0,4	30,02	23,99	11,1	0,67
289*	жаркое по домашнему	200	11,5	12,64	17,45	292,09	0,01	2,21	0,01	0,368	16,58	34,14	18,97	0,18

147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
211*	компот из кураги	200	0,74	0	21,68	88,64	0,1	10,11	0	0	19,98	12,3	0,2	0,4
	итого		34,67	25,81	125,77	950,82	0,374	56,95	0,093	4,058	134,94	362,23	57,23	5.77

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мине	еральные	вещества	(мг)
		порции	бел	жир	углев	Ч								
						ценность	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8*	рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	1	93,84	261,39	76,81	2,39
239*	рыба тушеная в	250	26,6	18	18,4	254,5	0,06	0,2	0,04	0,46	96	210,1	68,2	1,8
	томате с овощями													
45*	салат из св.помид. со	60	0,53	2,48	3,18	70,13	0,0,24	24,18	79,8	1,44	48,45		6,81	0,24
	сл.перцем													
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
21*	чай	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	8,15	11,79	0,02	0,2
	итого		39,53	31,68	128,04	889,7	0,58	24,46	79,94	3,17	280,64	606,34	181,54	6,29

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые веш	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	$(M\Gamma)$
		порции	бел	жир	углев	Ч								
						ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
401*	кефир	200	3,6	2,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	140	106	28	0,2
142*	зефир	60	0,6	0	48,9	186	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого		4,2	2,38	52,28	289	0,08	1,4	0,04	0	140	106	28	0,2
№ рец	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые веш	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
		порции	бел	жир	углев	Ч								
						ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного		108,87	93,11	373,74	3087,70	1,97	97,37	80,62	15,12	1196,62	1894,99	383,59	19,62
	питающегося													

10 день

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	евые веще	ества	Энергетич		Витами	ны (мг)		Мин	еральные н	вещества (м	мг)
		a	бел	жир	углев	ценность								
		порц				(ккал)	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
199*	каша пшенная с	200	4,84	6,1	16,48	184,42	0,2	0,05	0,03	0,2	161	329	18	0,1
	черносливом, вязкая													
7*	бутерброд : масло,	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
	повидло	20	0,04		4,6	24	0,001	0,19		0,03	101,56	14	2,34	0,15
	хлеб пшеничный	120	8,8	0,8	57,2	280,8	0,08	0,16	0,04	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
1221*	кофейный напиток	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,04	0,15	0,13	0,2	120, 5	90	12	0,25
	итого		19,98	17,11	118,25	776,21	0,42	0,55	0,25	1,33	329,56	649,00	72,52	2,97

ЗАВТРАК 2

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	евые веще	ества	Энергетич		Витамин	ны (мг)		Мин	еральные в	вещества (м	и г)
		a	бел	жир	углев	ценность								
		порц				(ккал)	B1 C A E				Ca	P	Mg	Fe
274*	булочка	100	1,8	8,5	48,4	168	 				47,7	37	4,8	1,24
1203*	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	8,15	1,79	0,02	0,2
	итого		2	8,5	63,4	226	0,02	0,016	0	4,16	55,85	38,79	4,82	1,44

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	евые веще	ества	Энергетич		Витамин	ны (мг)		Мин	еральные н	вещества (1	мг)
		a	бел	жир	углев	ценность								
		порц				(ккал)	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
38*	салат из моркови с	100	1,08	0,18	8,62	98,2	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
	яблоками													
	суп картофельный с													
107*	бобовыми	300	16,44	9,16	13,2	87,6	0,04	1,1	0,01	0,4	94,3	226,36	18,2	0,32
172*	овощное рагу с мясом	300	18,6	14,4	16,6	324,2	0,09	12,3	0,01	0,46	33,5	21,8	16,67	0,1
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36

50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
431*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,4	94	0,03	26,8			32,4	21	25	0,7
	итого		52,8	27,7	125,18	955,6	0,43	47,36	0,06	1,45	215,14	564,75	104,78	3,2

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	евые веще	ества	Энергетич		Витамин	ны (мг)		Мин	еральные в	вещества (1	мг)
		a	бел	жир	углев	ценность								
		порц				(ккал)	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
54*	салат витаминный	100	0,68	4	3,6	68,2	0,18	10,7	0,13	2,7	37,7	60,21	6,8	0,52
290*	гуляш	100	24,6	26	3,4	254,5	0,16	0,5	0,04	0,46	36	110,1	8,2	0,8
162*	картофельное пюре	200	0,37	6,23	12,61	204,6	0,01	0,02	0,02	0,65	69,3	32,51	5,07	0,13
432*	кисель	200	0,36		29,02	116,2	0,01	7,4	0,04	0,62	27,55	2,65	4,57	1,5
048*	апельсин	100	1,4		13,8	32	0,13	10	0,15	0,2	146	65	3,2	1,2
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
	итого		33,79	37,69	103,89	884,1	0,62	28,7	0,39	4,9	350,75	393,53	57,54	5,81

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пищ	евые веще	ества	Энергетич		Витами	ны (мг)		Мин	еральные н	вещества (1	мг)
		a	бел	жир	углев	ценность								
		порц				(ккал)	B1 C A E			Е	Ca	P	Mg	Fe
401*	варенец	200	5,8	5	6	106	0,04	1,4	0,04	0	240	206	82	5,5

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	евые вещ	ества	Энергетич		Витами	ны (мг)		Мин	перальные п	вещества (мг)
		a	бел	жир	углев	ценность								
		порц				(ккал)	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного		114,37	96,00	416,72	2947,91	1,53	78,03	0,74	11,84	1191,30	1852,07	321,66	18,92
	питающегося													

11 день

No	Наименование блюда	Macc	Пищ	евые вец	цества	Энергети		Витамин	ы (мг)		Минер	зальные ве	ещества (мг)
рец		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
122*	суп молочный с перловой крупой	200	1,79	6,1	15,68	176,42	0,09	0,05	0,03	0,01	170,3	298	6	0,68
1*	масло сливочное	20	0,20	14,4	0,2	132	0	0	0,01	0,2	14,8	6	0,16	0,18
575	яйцо вареное (2шт)	80	10,20	8,6	0,6	126	0,37		0,08	2,6	81,12	95,16	4,64	0,6
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
1033*	чай с молоком	200	0,5	1,6	12,32	69,9	0,1	5	0	0	67,54	8,62	45,02	0,08
	итого		19,07	32,16	70,26	712,92	0,69	5,13	0,13	3,08	367,96	530,84	85,52	3,20

3ABTPAK 2

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macc	Пиш	евые веш	цества	Энергети		Витамин	ы (мг)		Мине	ральные в	ещества ((мг)
рец		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
243*	пирог с капустой	100	0,8	3	48,4	122	0,02	0,016	0	1,16	47,7	37	4,8	0,24
481*	какао с молоком	200	4,78	5	21,8	187	0,03	0,31	0,01	0,5	136,2	109,65	19,92	0,63
	итого		5,58	8	70,2	309	0,05	0,326	0,01	1,66	183,9	146,65	24,72	0,87

№	Наименование блюда	Macc	Пиш	евые веп	цества	Энергети		Витамин	ы (мг)		Мине	ральные в	ещества ((мг)
рец		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
65*	маринованная	100	0,68	2	15,6	78,2	0,014	30,7	0,03	2,7	37,7	40,21	12,8	2,52
	свекла													
	рассольник											16,92	8,22	6,15
101*	ленинградский	200	1,15	4,73	11,8	73,62	0,027	2,67	0,03	0,39	18,66			
	мясо тушеное с													
291*	капустой	300	11,29	24,6	23,8	421,3	0,01	12,76	0,04	0,46	20,73	52,68	13,72	0,23
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36

50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
												28	8	2,8
159*	сок апельсиновый	200	0	0,2	5,8	46	0,02	3	0,08	0,2	0,7			
	итого		29,2	35,49	118,36	970,72	0,291	50,04	0,22	4,34	108,45	389,4	56,9	12,7

№	Наименование блюда	Macc	Пищ	евые веш	цества	Энергети		Витамин	ы (мг)		Минеј	ральные в	ещества ((мг)
рец		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
54*	салат из соленых	25	0,147	1,741	0,4	17,75	0,005	0	0	0	5,405	0	0	0,141
	огурцов													
239*	колбаса отварная	100	25	11,3	18	406	0,05	0,4	0,04	0,8	21,55	32,06	26,5	0,44
364*	красный соус	40	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	10,83	0,04	0,49	14,62	37,9	14,69	0,6
164*	гороховое пюре	200	15,37	6,23	16,61	84,6	0,09	0,02	0,02	0,65	82,3	62,51	30,07	0,13
56*	чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
048*	яблоко	100	0,4		13,8	32	0,03	8,1	0,05	0,2	146	133	13,2	1,5
	ИТОГО		48,097	22,561	102,76	818,62	0,315	21,56	0,16	2,41	319,405	411,73	126,43	6,601

No	Наименование блюда	Macc	Пищ	евые веп	цества	Энергети		Витамин	ы (мг)		Мине	ральные в	ещества	(мг)
рец		a	бел жир углев			Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
486*	молоко кипяченое	200	5,6	3,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	240	106	28	2,2

№	Наименование блюда	Macc	Пиш	евые веп	цества	Энергети		Витамин	ы (мг)		Мине	ральные в	ещества	(мг)
рец		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	21 0 11 2				Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного		107,55	101,59	364,96	2914,26					1219,72	1584,62	321,57	25,57
	питающегося													

ЗАВТРАК

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	вые веш	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
197*	каша молочная рисовая,	200	4,79	6,1	25,68	176,42	0,1	0,45	0,03	1,2	130,3	273	12	0,78
	вязкая													
2*	бутерброд : масло,	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
	сыр,	15	3,80	3,8	4,9	60	0,003	0,09	0,02	0,43	105	3	3,45	0,12
	хлеб пшеничный	120	8,80	0,8	57,2	280,8	0,08	0,16	0,04	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
486*	молоко кипяченое	200	5,6	3,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	140	106	28	0,2
	ИТОГО		26,39	21,78	111,36	793,22	0,36	2,10	0,18	2,53	442,30	598,00	83,63	3,57

3ABTPAK 2

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
230*	запеканка из творога со	200												
388*	сметанным соусом	\40	16	10	37,4	290	0,05	0,4	0,05	0,94	136	490,92	43	0,77
159*	сок виноградный	200	0	0,2	5,8	46	0,2	3	0,08	0,2	0,7	48	26	2,8
	итого		16	10,2	43,2	336	0,25	3,4	0,13	1,14	136,7	538,92	69	3,57

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витамі	ины (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность					Ca	P	Mg	Fe
60*	винегрет	60	1,13	2,48	3,19	70,13					20,25	11,31	11,01	0,24
91*	борщ украинский	200	1,15	6,06	2,46	62	0,02	4	0,1	0,39	11,99	17,81	8,22	0,06
290*	гуляш	100	18,6	18	3,4	154,5	0,06	4,5	0,04	0,46	36	100,1	11,2	0,8
8*	рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47	0,39	0	0,09	1	93,84	261,39	76,81	2,39

	итого		43,38	40,24	145,81	1030,7	43,02	42,05	0,28	3,61	225,14	663,2	146,4	5,19
431*	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,4	94	0,23	25,8	0,01	0,3	32,4	21	25	0,7
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
		a	бел	жир	углев	Ч								
		порц				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
239*	рыба тушеная в томате с	200	26,6	18	18,4	254,5	0,06	6,2	0,04	0,46	96	110,1	68,2	1,8
	овощями													
209*	картофель отварной	200	3,23	0,63	45,18	169,4	0,04	0,6	0,03	2,2	31,5	54	14,3	1,4
45*	салат из св.помид. со	100	0,89	4,14	5,33	116,89	0,04	40,3	133	2,4	80,75		11,36	0,4
	сл.перцем													
21*	чай	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	8,15	11,79	0,02	0,2
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
220*	банан	100	1,4		13,8	32	0,13	10	0,13	0,62	146	65	3,2	1,6
	итого		38,7	24,23	139,17	839,39	0,4	57,18	133,21	5,95	396,6	363,95	126,78	7,06

№ рец	Наименование блюда	Macc	Пище	вые веш	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	еральные	вещества	(мг)
		a	бел	жир	углев	Ч	r D1 C A E							
		порц				ценность	B1 C A E			Е	Ca	P	Mg	Fe
401*	кефир	200	3,6	2,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	140	106	28	0,2

No :	рец	Наименование блюда	Macc	Пище	евые веш	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
			a	бел	жир	углев	Ч								
			порц				ценность	21 0 11 2			Е	Ca	P	Mg	Fe
		В среднем на одного		128,07	98,83	442,92	3102,31	44,11	106,13	133,84	13,23	1340,74	2270,07	453,81	19,59
		питающегося													

13 день

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества ((мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
121*	суп молочный с	200	11,79	6,1	15,68	176,42	0,01	0,05	0,03	0,2	120,3	273	12	0,78
	макарон. изд.													
1*	масло сливочное	20	0,20	14,4	0,2	132	0	0	0,01	0,2	4,8	6	0,16	0,18
575*	яйцо вареное (1шт)	40	5,06	4,22	0,31	57,14	0,29		0,06	2,08	65,69	76,12	11,71	1,05
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
1221*	кофейный напиток	200	2,90	2,51	19,77	113,99	0,04	0,15	0,13	0,2	120, 5	90	12	0,25
	итого		26,33	28,69	77,42	688,15	0,47	0,28	0,24	2,95	224,99	568,18	65,57	3,92

3ABTPAK 2

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества (мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч	ть В1 С А Е							
		И				ценность					Ca	P	Mg	Fe
574*	пирог с морковью	100	0,8	3	48,4	222	0,02	0,016	0	4,16	67,7	37	4,8	0,24
1203*	чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	8,15	1,79	0,02	0,2
	итого		1	3	63,4	280	0,02	0,016	0	4,16	75,85	38,79	4,82	0,44

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	салат из белокачанной													
52*	капусты	60	0,63	6,12	3,3	35,4	0,012	7,31	0,024	0,42	18,33	12,12	6,66	0,93
110*	суп лапша домашняя	300	6,3	9,2	24,3	180,6	0,2	0,8	0,01	1,8	24,4	95	18,1	0,6

309*	голубцы с мясом и рисом	200	13,1	19,04	17,45	289,1	0,008	16,6	0,032	0,368	18,98	66,14	10,97	0,18
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
431*	компот из сухофруктов	200	0,6	0	25,4	94	0,03	26,8			32,4	21	25	0,7
	итого		36,71	38,32	131,81	950,7	0,47	52,42	0,106	3,178	124,77	445,85	74,89	3,41

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети	ги Витамины (мг)				Мин	неральные	вещества ((мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
55*	салат из моркови	60	0,07	0,84	4,2	31,2	0,02	0,36	0,006	0,48	8,58	21,48	7,2	0,34
289*	жаркое по домашнему	250	14,38	18,81	21,82	361,37	0,01	1,76	0,01	0,46	46,73	42,68	23,72	0,23
56*	чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
147*	хлеб пшеничный	120	4,8	0,8	66	247	0,04	0,16	0,02	0,8	45,6	135	15,6	1,08
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
048*	апельсин	100	1,4		13,8	52	0,03	10	0,05	0,2	146	165	13,2	1,4
	итого		24,48	20,95	135,79	840,17	0,2	14,41	0,086	1,94	281,24	465,36	96,49	6,48

№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
487*	ряженка	200	3,6	5	8,18	108	0,04	0,4	0,04	0	240	192	48	0,4
35*	пряник	60	3,48	4,94	42,96	192,12	0,02	0,016	0,23	2,7	47,7	67	2	0,02
	итого		7,08	9,94	51,14	300,12	0,06	0,416	0,27	2,7	287,7	259	50	0,42
№ рец	Наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети		Витами	ны (мг)		Мил	неральные	вещества	(мг)
		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного		95,60	100,90	459,56	3059,14	1,22	67,54	0,70	14,93	994,55	1777,18	291,70	14,60
	питающегося													

14 день

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	еральные	вещества ((мг)
рец		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	каша расыпчатая													
537*	гречневая	200	0,73	0,43	56	264	0,24		0,03	0,48	21,02	148,28	38,9	2,3
486*	молоко кипяченое	200	8,6	3,38	3,38	103	0,08	1,4	0,04	0	140	106	14	0,2
2*	бутерброд: масло,	10	0,10	7,2	0,1	66	0	0	0,05	0,1	2,4	3	0,08	0,09
	сыр,	15	3,80	3,8	4,9	60	0,003	0,09	0,02	0,43	105	3	3,45	0,12
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
1033*	чай с молоком	200	0,5	1,6	12,32	69,9	0,1	5	0	0	67,54	8,62	45,02	0,08
	ИТОГО		20,11	17,87	118,16	771,50	0,55	6,57	0,15	1,28	370,16	391,96	131,15	4,45

3ABTPAK 2

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	еральные	вещества ((мг)
рец		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
243*	пирог с капустой	100	0,8	3	48,4	222	0,02	0,016	0	1,16	47,7	137	4,8	0,24
481*	какао с молоком	200	4,78	5	21,8	187	0,03	0,31	0,01	0,5	136,2	109,65	19,92	0,63
	итого		5,58	8	70,2	409	0,05	0,326	0,01	1,66	183,9	246,65	24,72	0,87

№	Наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	еральные	вещества ((мг)
рец		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	рассольник											36,72	12,33	1,01
101*	ленинградский	300	11,73	9,1	17,7	110,44	0,04	4,01	0,05	0,59	57,99			
	мясо тушеное с													
291*	капустой	250	20,38	23,81	21,82	363,37	0,01	17,76	0,04	0,46	40,73	52,68	13,72	0,23
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36

50*	хлеб ржаной	100	13	3	40	250	0,19	0,83	0,03	0,32	15,46	206,53	8,96	0,64
												28	8	2,8
	сок апельсиновый	200	0	0,2	5,8	46	0,02	3	0,08	0,2	0,7			
38*	салат из моркови с	100	1,08	0,18	8,62	80,4	0,05	6,25	0	0	24,28	44	30,75	1,08
	яблоками													
	итого		49,27	37,25	115,3	951,81	0,34	31,93	0,21	1,84	154,36	412,99	78,96	6,12

$N_{\overline{0}}$	Наименование блюда	Macca	Пище	евые вещ	ества	Энергети	ги Витамины (мг)				Мин	еральные	вещества	(мг)
рец		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
37*	сельдь с луком	30\30	3,2	2,7	2,1	58,8	0,27	5,4	0,04	0,39	28,21	148,7	14,51	0,53
298*	котлета	100	19,62	26,36	3,55	256	0,07	0,18	0,07	0,4	8,55	32,06	6,5	0,44
364*	красный соус	40	0,27	1,83	2,62	28,07	0,01	1,83	0,04	0,49	14,62	4,9	13,69	0,6
162*	картофельное пюре	200	0,37	6,23	12,61	194,6	0,01	0,02	0,02	0,65	69,3	32,51	5,07	0,13
56*	чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	йогурт	100	6,4	0,9	13,8	32	0,33	0,1	0,15	0,6	146	165	3,2	1,2
50*	хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	107	0,1	0	0	0	19	78	24,5	1,3
147*	хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,36	101,6	0,03	0,08	0,01	0,27	15,2	45,06	5,2	0,36
	итого		36,77	39,48	86,01	819,67	0,82	9,74	0,33	2,8	316,21	529,43	84,94	6,69

No	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
рец		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
401*	варенец	200	5,8	5	6	106	0,04	1,4	0,04	0	240	306	62	5,5

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюда	Macca	Пищ	евые вещ	ества	Энергети		Витам	ины (мг)		Мин	неральные	вещества	(мг)
рец		порци	бел	жир	углев	Ч								
		И				ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
	В среднем на одного питающегося		117,53	107,60	395,67	3057,98	1,80	49,97	0,74	7,58	1264,63	1887,03	381,77	23,63

Thougheepoleuce u shoeer-nesholoeuce 12 solapyare glbeeroff silverios Dupen to freward to fixee whe De Copieno

68